

Actualizado 31 May 2023 08:10

Elige tu emisora

DIRECTO

Sigue en directo el lanzamiento del histórico Miura-1, el primer cohete espacial español



Hora 14 Madrid Norte

Sociedad

## Alcobendas acogerá su 'Primera Jornada Consciente' para ofrecer a los vecinos actividades de yoga, mindfulness y biodanza

La jornada, organizada por la Asociación Planeta Mindfulness y la Escuela de Yoga Alcobendas para fomentar el autocuidado, tendrá lugar el 3 de junio, de 10:30h a 19:00h en la Casa de las Asociaciones



La jornada, organizada por la Asociación Planeta Mindfulness y la Escuela de Yoga Alcobendas para fomentar el autocuidado, tendrá lugar el 3 de junio, de 10:30h a 19:00h en la Casa de las Asociaciones

0 comentarios

Redacción [SER Madrid Norte](#) 30/05/2023 - 13:21 h CEST

**Alcobendas** • Alcobendas se prepara para acoger su 'Primera Jornada Consciente' para ofrecer actividades de yoga, mindfulness y biodanza. Se trata de una cita organizada por la Asociación Planeta Mindfulness y la Escuela de Yoga Alcobendas, que tendrá lugar el 3 de junio, de 10:30h a 19:00h, en la Casa de las Asociaciones para fomentar el autocuidado entre los asistentes.

### Una apuesta por el autoconocimiento

Los talleres se dirigen a personas mayores de edad interesadas en el



Cadena SER

Directo

Hoy por Hoy Àngels Barceló

dinámicos e introspectivos en los que los asistentes podrán liberarse del estrés mientras potencian su propio autoconocimiento a través del movimiento del cuerpo.

Desde la Asociación Planeta Mindfulness se recomienda llevar comida, ya que ella se encargará de invitar a infusiones y el postre.

## Encuentra tu voz

A partir de las 16:15h, la jornada seguirá con el taller 'Encuentra tu voz', con Tera Guijarro, matrona y facilitadora de voz en el Parto. Se trata de una actividad en la que se dará un pleno protagonismo al canto para conectar con la identidad de cada uno. Seguidamente, habrá una sesión de yin yoga, que llevará a la calma a través de la respiración y el estiramiento corporal de la mano de Cruz García, de la Escuela de Yoga de Alcobendas.

Finalmente, la jornada concluirá con un taller de mandalas humanos, una meditación grupal y una puesta en común de lo vivido a lo largo del día.

Desde Planeta Mindfulness, se traslada la idea de que la sociedad actual se encuentra cada vez más desconectada de su entorno natural, de su cuerpo y de su mente, por lo que destaca la importancia de fomentar este tipo de iniciativas para promover el autocuidado y para que los participantes obtengan una experiencia renovadora.

Para poder participar en cualquiera de los talleres de la jornada, se deberá abonar un pago de 25 euros. Asimismo, desde la asociación se adelanta que realizará en Alcobendas el primer retiro urbano, que se llevará a cabo en el Polideportivo José Caballero durante la primera quincena de julio y en el que también se desarrollarán actividades de yoga, técnicas de mindfulness para gestión del estrés, meditación y biodanza.

Las inscripciones pueden hacerse por teléfono, a través del número 647 75 26 38.

[Alcobendas](#)[Comunidad de Madrid](#)[MÁS](#)[Mostrar comentarios](#)

### Lo más leído

Más Madrid hace autocrítica tras las contundentes victorias del PP: "Felicitamos a los ganadores, pero seguiremos fiscalizando desde la oposición"

28/05/2023

El alquiler sube en Madrid un 61,8% en diez años, mientras que el salario medio crece un 3,3%

Ayer

El Gobierno de Ayuso sube el precio del menú de los comedores escolares a 5,50 euros al día

Ayer

### También en la web

**Viaja con hasta un 40% de descuento con my Barceló**

**Empresa alemana crea la mejor aplicación para aprender idiomas**

**25 imágenes que muestran por qué Islandia es uno de los destinos turísticos preferidos.**

**El IQ promedio en España es 95. Haz este IQ Test y verifica si tu IQ es más alto**

**Alimentos prohibidos para perros**

**Gama híbrida de Honda:**



Cadena SER

Directo

Hoy por Hoy Àngels Barceló

**Irene Montero: "Es casi más fácil que te quite la casa Ana Rosa Quintana que un okupa"**

**Almudena Ariza: "Estaba haciendo autostop, paró un Mercedes y era Camarón de la Isla"**

**Disfruta del nuevo Opel Grandland Limited Edition**

**La actriz Charlize Theron confiesa lo que piensa sobre la comida española y hace una inesperada reflexión sobre el país**

**30 trucos aprendidos de las abuelas que nunca pasan de moda**

1.1M

755K

160K

12K

20K

© Sociedad Española de Radiodifusión, S.L.U.

Sociedad Española de Radiodifusión, S.L.U. realiza una reserva expresa de las reproducciones y usos de las obras y otras prestaciones accesibles desde este sitio web a medios de lectura mecánica u otros medios que resulten adecuados a tal fin de conformidad con el artículo 67.3 del Real Decreto-ley 24/2021, de 2 de noviembre.

[Aviso Legal](#) | [Política de privacidad](#) | [Política de cookies](#) | [La SER en tu móvil](#) | [Configuración de cookies](#)



Cadena SER

Directo

**Hoy por Hoy** Àngels Barceló